



| **Напишете нам** |

Навигация

- Напишите нам

Наши друзья

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет большое значение для предупреждения преждевременного старения. При желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и других заболеваниях специально составленный рацион и режим питания являются одним из лечебных назначений.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечивало нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека соответственно его профессии, возрасту, полу. Физиологические потребности организма зависят от множества условий, большинство из которых постоянно меняется. Организм обладает регуляторными механизмами, позволяющими усваивать из пищи необходимые питательные вещества в таком количестве, которое ему требуется в данный момент, превращая в процессе обмена одни вещества в другие, создавать запасы, которые мобилизуются по мере надобности. Однако регуляторные приспособительные возможности организма имеют определённые пределы; они более ограничены в детском и пожилом возрасте. Кроме того, ряд веществ, например некоторые витамины, незаменимые аминокислоты, человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать в готовом виде с пищей, иначе возникают болезни неполноценного питания.

Энергетическая ценность пищи складывается из энергетической ценности входящих в её состав белков, жиров и углеводов. Установлено, что в рационе питания оптимальным для практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4. Принимают, что энергетическая ценность 1 г белков, жиров и углеводов с учётом их усвояемости составляет соответственно 4,9 и 4 ккал. Поступающая с пищей энергия расходуется на поддержание жизненно важных функций организма, в т. ч. обмена веществ, физической активности. Количество энергии, выделяемой при усвоении организмом того или иного пищевого продукта, называется калорийностью этого продукта. О содержании основных питательных веществ в некоторых пищевых продуктах и их калорийности см. в таблице справа » » » » »

РЕКЛАМА

Ваша Реклама

Счетчики

Hits	266
	5
Hosts	201
	5
Rating	
Visitors	201
	5
	1

SploG

- ... **Пользователи:**
нет данных
- ... **Страниц в проекте:**
достаточно
- ... **Рейтинг:**
Скоро будет высоким
(надеюсь)

[Наверх](#)

